

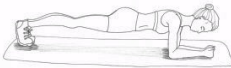


30 Tage Bauch Challenge

www.petraschmitt.biz

	Crunches 	Käfer 	Unterarmstütz 
Tag 1	12	6	10 Sek.
Tag 2	14	7	15 Sek.
Tag 3	16	8	20 Sek.
Tag 4	18	9	25 Sek.
Tag 5	20	10	30 Sek.
Tag 6	22	11	35 Sek.
Tag 7	24	12	40 Sek.
Tag 8	26	13	45 Sek.
Tag 9	28	14	50 Sek.
Tag 10	30	15	55 Sek.
Tag 11	34	17	60 Sek.
Tag 12	38	19	65 Sek.
Tag 13	42	21	70 Sek.
Tag 14	46	23	75 Sek.
Tag 15	50	25	80 Sek.
Tag 16	54	27	85 Sek.
Tag 17	58	29	90 Sek.
Tag 18	62	31	95 Sek.
Tag 19	66	33	100 Sek.
Tag 20	72	35	105 Sek.
Tag 21	76	37	110 Sek.
Tag 22	78	39	110 Sek.
Tag 23	84	41	115 Sek.
Tag 24	90	44	120 Sek.
Tag 25	96	47	125 Sek.
Tag 26	102	50	130 Sek.
Tag 27	108	53	135 Sek.
Tag 28	114	56	140 Sek.
Tag 29	120	58	150 Sek.
Tag 30	130	60	160 Sek.